四友齋叢說

四友齋叢說卷之三十二

華亭何良俊　元朗著

尊生

古人論保養云安樂之道惟善保養者得之孟子曰我善養吾浩然之氣太乙真人曰一者少言語養內氣二者戒色慾養精氣三者薄滋味養血氣四者嚥精液養臟氣五者莫嗔怒養肝氣六者美飲食養胃氣七者少思慮養心氣人由氣生氣由神住養氣全神可得真道凡在萬

形之中所保者莫先於元氣攝養之道莫若守中實內以陶和將護之方須在閑日安不忘危聖人預戒老人尤不可不慎也春秋冬夏四時陰陽生病起於過用五臟受氣蓋有常分不適其性而強云為用之過耗是以病生善養生者保守真元外邪客氣不得而干之至於藥餌往往招徠真氣之藥少攻伐和氣之藥多故善服藥者不如善保養康節先生詩云爽口物多終作疾快心事過必為殃知君病後能服藥不若

病前能自防郭康伯遇神人授一保身衛生之術云但有四句偈須是在處受持偈云自身有病自心知身病還將心自醫心境靜時身亦靜心生還是病生時郭信用其言知自護愛康強倍常年幾百歲

古人飲食調治方云主身者神養氣者精益精者氣資氣者食食者生民之天活人之本也故飲食進則穀氣充穀氣充則氣血盛氣血盛則筋力強故脾胃者五臟之宗也四臟之氣皆禀

於脾故四時皆以胃氣為本生氣通天論云氣味辛甘發散為陽酸苦涌泄為陰是以一身之中陰陽運用五行相生莫不由於飲食也若少年之人真元氣壯或失於飢飽或多食生冷以根本強盛未易為患其高年之人真氣耗竭五臟衰弱全仰飲食以資氣血若生冷無節飢飽失宜調停無度動成疾患凡人疾病未有不因八邪而感所謂八邪者風寒暑濕飢飽勞逸也為人子者得不慎之若有疾患且先詳食醫之

法審其疾狀以食療之食療未愈然後命藥貴
不傷其臟腑也凡百飲食必在人子躬親調治
無縱婢使慢其所食老人之食大抵宜其溫熱
熟軟忌其粘硬生冷每日晨朝宜以醇酒先進
平補下元藥一服女人則平補血海藥一服無
燥熱者藥後仍食羊腎粟米粥一盃壓之五味
葱薤鶉腎等粥皆可至辰時服人參平胃散一
服然後次第以順四時軟熟飲食進之食後引
行一二百步令運動消散臨卧時進化痰利膈

人參半夏丸一服尊年之人不可頓飽但頻頻與食使脾胃易化穀氣長存若頓令飽食則多傷滯緣衰老人腸胃虛薄不能消納故成疾患爲人子者深宜體悉此養老人之大要也日止可進前藥三服不可多餌如無疾患亦不須服藥但只調停飲食自然無恙矣

太乙真人七禁文其六曰美飲食養胃氣彭鶴林耜云夫脾爲臟胃爲腑脾胃二氣互相表裏胃爲水穀之海主受水穀脾爲中央磨而消之

化爲血氣以滋養一身灌溉五臟故脩生之士不可以不美其飲食所謂美者非水陸畢備異品珍羞之謂也要在於生冷勿食堅硬勿食勿強食勿強飲先飢而食食不過飽先渴而飲飲不過多以至孔氏所謂食饐而餲魚餒而肉敗不食等語凡此數端皆損胃氣非惟致疾亦乃傷生欲希長年此宜深戒而亦養老奉親與觀頤自養者之所當知也

食治方云凡飲養陽氣也凡食養陰氣也天產

動物地產植物陰陽稟質氣味渾全飲和食德節適而無過則入於口達於脾胃入於鼻藏於心肺氣味相成陰陽和調神乃自生蓋精順五氣以爲靈若食氣相惡則傷其精形受五味以成體若食味不調則傷其形陰勝則陽病陽勝則陰病所以謂安身之本必資於食不知食宜不足以存生古之別五肉五菓五菜必先之五穀以夫生生不窮莫如五穀爲種之美也苟明此道安腑臟資血氣悅神爽志平痾去疾何待

於外求哉孫真人謂醫者先曉病源知其所犯以食治之食療不愈然後命藥陳令尹書食治之方已備續編糜粥之法已詳此卷所編諸酒諸煎諸食治方有草木之滋焉老人平居服食可以養壽而無病可以消患於未然臨患用之可以濟生而速効也

食後將息法云平旦點心訖即自以熱手摩腹出門庭行五六十步消息之中食後還以熱手摩腹行一二百步緩緩行勿令氣急行訖還牀

偃臥顆蘇煎棗啜半升以下人參伏苓甘草等
飲覺似少熱即以麥門冬竹葉茅根等飲量性
將理食飽不宜急行及走不宜大語遠喚人嗔
喜臥覺食散後隨其所業不宜勞心力腹空即
須索食不宜忍飢生硬粘滑等物多致霍亂秋
冬間暖裹腹腹中微似不安即服厚朴生姜等
飲如此將息必無橫疾
養性篇云雞鳴時起就臥床中導引訖櫛漱即
巾正坐量時候寒温喫點心飯若粥若服藥先

飲食服藥喫酒消息訖入靜室燒香誦經洗雪
心源息其煩慮良久事了即出徐徐步庭院散
氣地濕即勿行但屋下東西步令氣散家事付
與兒子不宜關心平居不得嗔叫用力飲酒至
醉並爲大害四時氣候和暢之日量其時節寒
溫出門行三二里及三百二百步爲佳量力行
但令氣乏喘而已親故相訪問同行出遊百步
或坐量力談笑纔得歡通不可過度耳人性非
合道者焉能無悶須畜數百卷書易老莊等第

一勤洗浣以香霑之身數沐浴令潔淨則神安
道勝也左右供使之人得清淨子弟小心少過
謙謹者自然事閑無物相惱令人氣和心平凡
人不能絕嗔若用無理之人易生嗔怒妨人導
性
太醫孫君昉字景初自號四休居士山谷問其
說四休笑曰麄茶淡飯飽即休補破遮寒暖即
休三平二滿過即休不貪不妒老即休山谷曰
此安樂法也夫少欲者不伐之家也知足者極

樂之國也四休家有三畝園花木鬱鬱客來煮茗談上都貴遊人間可喜事或茗寒酒冷賓主皆忘其居與余相望暇則步草徑相尋故作小詩遺家僮歌之以侑酒茗詩曰太醫診得人間病安樂延年萬事休又曰無求不着看人面有酒可以留人嬉欲知四休安樂法聽取山谷老人詩

山谷四印云我提養生之四印君家所有更贈君百戰百勝不如一忍萬言萬當不如一默無

可簡擇眼界平不藏秋毫心地直我肱三折得

此醫自覺兩蹬生光輝團蒲日静鳥吟時鑪薰

一炷試觀之四休四印老少富貧普同受用

論玄關一竅云天地相去八萬四千里自天以

下三萬六千里應三十六陽候自地以上三萬

六千里應三十六陰候所謂天上三十六地下

三十六中間一萬二千里乃陰陽都會之處天

地之正中也人身心腎相去八寸四分自心以

下三寸六分屬陽自腎以上三寸六分屬陰中

間一寸二分乃水火交媾之處人身之規中也虛閑空洞內藏玄元之氣乃元神所居之穴即所謂真土也外則應兩眼所以眼爲飛土人生則此神存故目光明人死則此神去故目光滅百姓日用而不知此之一竅乾坤不能踰其大日月不能踰其明倘能識此樻黃河爲酥酪變大地作黃金將見神靈則氣淸氣淸則欲寡欲寡則性正性正則情忘情忘則心死故心死神方活神全心自閑

明道雜志云劉几洛陽人年七十餘精神不衰體幹清健猶劇飲予素聞其善養生因問之几曰我有房中補導之術欲授予予曰方困小官家惟一婦何地施此然見几每一飲酒輙一啜口雖醉不忘因此可以無齒疾晡後食少許物輙已几有子壻陳令頗知其術曰煖外腎而已其法以兩手掬而煖之默坐調息至千息兩腎融液如泥淪入腰間此術至妙

回回教門善保養者無他法惟煖外腎使不着

然丹門人着夏衣袴者甚以爲非恐京傷腎也云夜卧當以手握之令煖謂此乃生人性命之本根不可不保護此說最有理

陳書林云余司樂市倉部輪差諸君請米受籌鄉人張成之爲司農丞監史同坐時冬嚴寒余一二刻間兩起便溺問曰何頻數若此答曰天寒自應如是張云某不問冬夏只早晚兩次余諗之曰有導引之術乎曰然余曰旦夕當北面因暇叩請荷其口授曰某先爲李文定公家塾

妻弟少年遇人有所得遂教小訣臨臥時坐於床垂足解衣閉氣舌柱上腭目視頂門仍提縮穀道以手摩擦兩腎腧穴各一百二十次以多爲妙畢即臥如是三十年極得力歸禀老人老人行之旬日云眞是奇妙亦與親舊中篤信者數人言之皆得效

東坡云揚州有武官侍眞者官於二廣十餘年終不染瘴面色紅膩腰足輕快初不服藥唯每日五更起坐兩足相向熱摩湧泉穴無數以汗

世為度歐公平生不信仙佛笑人行氣晚年云數年來足瘡一點痛不可忍有人傳一法用之三日不覺失去其法垂足坐閉目握固縮穀道摇颭為之兩足如氣毬狀氣極即休氣平復為之日七八得暇即為乃般運捷法也文忠痛已即廢若不廢當有益又於王定國書云摩脚心法定國自已行之更請加工不廢每日飲少酒調節飲食常令胃氣壯健

其穴在足心之上濕氣皆從此入日夕之間常

以兩足赤肉更次用一手握脚指一手磨擦數目多時覺足心熱即將脚指略略動轉倦則少歇或令人擦之亦得終不若自擦爲佳陳書林云先公每夜常自擦至數千所以晚年步履輕便僕性懶每卧時只令人擦至睡熟即止亦覺得力鄉人鄭彥和自太府丞出爲江東倉足弱不能陛辭樞密黃繼道教以此法踰月即能拜跪霅人丁邵州致遠病足半年不能下床遇一道人亦授此法久而即愈今筆于册用告病者

豈曰小補之哉

明道雜志云世言眉毫不如耳毫耳毫不如老饕此言老人饕餮嗜飲食最年老之相也此語未必然某見數老人皆飲食至少其說亦有理内侍張茂則每食不過麄飯一椀許濃膩之物絶不向口老而安寧年八十餘卒茂則每勸人必曰且少食無大飽王晳龍圖造食物必至精細食不盡一䶨食包子不過一二枚耳年八十卒臨老尤康強精神不衰王爲余言食取補氣

不饑即巳飽生衆疾至用藥物消化尤傷和也
劉几秘監食物尤薄僅飽即止亦年八十而卒
劉監尤喜飲酒每飲酒更不食物啖少果實而
巳循州蘇侍郎每見其即勸令節食言食少即
臟氣流通而少疾蘇公貶瘴鄉累年近六十亦
康健無疾蓋得此力也蘇公飲酒不飲藥每與
客食未飽巳拾七筯
東坡治脾節飲水說云脾能母養餘藏養生家
謂之黃婆司馬子微著天隱子獨教人存黃氣

入泥允能致長生太倉公言安穀過期不安穀不及期以此知脾胃全固百疾不生近見江南一老人年七十三狀貌氣力如四五十人問其所得初無異術但云平生習不飲湯水耳常人日飲數升吾日減數合但只沾唇而巳脾胃惡濕飲少胃疆氣盛液行自然不濕或冒暑遠行亦不念水此可謂至言不煩周曼叔比得腫疾皆以利水藥去之中年以後一利一衰豈可乎當及今無病時力養胃氣若土能制水病何

由生向陳彥升云少時得此疾服當歸防已之類皆不效服金液丹灸臍下乃愈此亦固胃助陽之意但火力外物不如江南老人之術姜桂辣藥例能脹肺多爲厲媒不可服

鄺子元由翰林補外佗僚無聊遂成心疾每疾作輒昏憒如夢或發譫語或言眞空寺有老僧不用符藥能治心疾子元往叩之僧曰相公貴恙起於煩惱煩惱生於妄想夫妄想之來其幾有三或追憶數十年前榮辱恩讐悲歡離合及

種種閑情此是過去妄想也或事到眼前可以
順應却乃畏首畏尾三番四覆猶豫不决此是
見在妄想也或期望日後富貴榮華皆如其願
或期望功成名遂告老歸田或期望子孫登庸
以繼書香與夫一切不可必成不可必得之事
此是未來妄想也三者妄想忽然而生忽然而
滅禪家謂之幻心能照見其妄而斬斷念頭禪
家謂之覺心故曰不患念起惟患覺遲此心若
同大虛煩惱何處安脚又曰相公貴恙亦原於

水火不交凡溺愛冶容而作色荒禪家謂之外感之欲夜深枕上思得冶容或成宵寐之變禪家謂之内生之欲二者之欲綢繆染着皆消耗元精若能離之則腎水自然滋生可以上交於心至若思索文字忘其寢食禪家謂之理障經綸職業不告劬勤禪家謂之事障二者之障雖非人欲亦損性靈若能遣之則心火不至上炎可以下交於腎故曰塵不相緣根無所偶返流全一六用不行又曰苦海無邊回頭是岸子元

如其言獨處一室掃空萬緣靜坐月餘心疾如失

叢說卷之三十二

四友齋叢說卷之三十三

華亭何良俊　元朗著

娛老

余小時好飲然力不勝酒飲輒醉輒復有酒失至年近四十而有幽憂之疾蓋瀕於不起矣遂棄去文史教童子學唱每晨起即按樂至暮久之遂能識其音調又酒中好與人談諧性復踈誕悄忿喜面刺人過亦時時以此得罪雖不至如灌夫蓋寛饒亦幾希有孔文舉蘇子瞻之風

矣今年在桑榆既志隳業廢復不能操竒贏之術塊然閑居無以自娛况飲酒聽曲談諧此三者又其夙業也故聊復寓興於此然觀古之達人亦多有好是者故備録之聊以自况且以自警若余之飲酒聽曲談諧能如此數公則可謂不負此三者矣

古人琴稱琴道酒稱酒德詩稱詩思昔劉向有琴道三篇劉伯倫有酒德頌夫謂之曰道曰德曰思古人蓋有深意也

古人又言濁醪有妙理夫曰妙理即所謂酒德者非耶其造酒之法則謂之酒經其事則謂之酒政故蘇長公有酒經世亦有酒經一袠只五六板是抄本不著撰人姓名

飲酒亦古人所重詩曰既立之監復佐之史漢劉章請以軍法行酒唐飲酒則有觥録事今世既設令官又請一人監令正詩人復佐之史之意也

大凡飲酒或起坐或遷席或諠譁或沾洒淋漓

或攀東指西與人厮賴或語及財利或稱說官府或言公事或道人短長或發人陰私此十者皆酒之辱也今席上人有出外解手者即送一大杯謂之望風鍾乃因起坐而行罰亦古人之遺意也今世之飲酒者大率有此十失遇坐客有一於此便當舍去

余處南京蘇州最久見兩處士大夫飲酒只是擲色蓋古人亦用骰子唯松江專要投壺猜枚夫投壺即開起坐諠譁之端矣然恐昔日祭征

處之雅歌投壺未必如是猜枚乃藏鬮射覆之遺制既損閑心而攘臂張拳殊爲不雅

東江先生一飲必三白杯然未嘗見其醉每盡一杯則於手背旁一捽恐其有餘瀝也故至終席卓上與盤中無一點沾濕今存齋先生一飲亦必百杯亦竟日不起坐杯中不剩餘瀝大率與東江同然存齋平居無客不飲東江每夜與諸子團坐話家常必欲盡量東江但吃小杯存齋雖連浮數十大白亦不動色其量以優於東江

東江之色稍嚴存齊則竟日欣欣甚得酣適之趣此皆德人蓋深於酒德者也

余交知中稱善飲者則有寶應朱射陂子价南都許石城仲貽姑蘇袁吳門魯望太倉王鳳洲元美上海朱醉石邦憲每飲必竟日恬愉暢適所謂令人欲傾家釀者也

蘇州黄質山淳父雖不甚大飲然每至相知之家即呼酒引滿數盃興盡即止蓋深得酒中之趣者也

余自號酒隱又稱酒民人問曰子不大飲何忽有此號凡人有强之酒者必推量辭子何乃以虛聲自苦耶余曰不然蓋盡余之量可得三升苟主人惡勸强以三大觥則沉頓死矣若任吾之適持盃引滿細呷而徐釂之則自以為醍醐沆瀣不是過也則是可飲三升而醉二參孰謂余非酒民哉

存齋先生嘗言元朗酒興甚高若無量耳昔蘇長公自言飲酒終日不過五合然喜人飲酒見

客舉杯徐引則予胷中爲之浩浩焉落落焉醉適之味乃過於客則天下之好酒亦無在余上者今余每日午間飲十杯至夜復飲十杯則是每日可得一升然五日之中未嘗有無燕席者若席上對客聽曲談諧盡余之量可飲六十盃是一日可得三升矣三升之後則胷中之浩浩落落與酣適之味乃在我而不在客矣其勝蘇公不甚遠耶朱文石最好客最喜人飲酒最好唱曲最好談諧其得酒之趣乃過於余然竟一

日但盡五合正與蘇長公對亦只是看人之浩浩落落者也聊奉一噱

東坡書東皐子傳後云予飲酒終日不過五合天下之不能飲無在予下者然喜人飲酒見客舉杯徐引則予胸中為之浩浩焉落落焉醉適之味乃過於客閑居未嘗一日無客客至未嘗不置酒天下之好飲亦無在予上者常以為人之至樂莫若身無病而心無憂我則無是二者矣然人之有是者接於予前則予安得全其樂

乎故所至常畜善藥有求者則與之而尤喜釀
酒以飲客或曰子無病而多蓄藥不飲而多置
酒勞已以爲人何也予笑曰病者得藥吾爲之
體輕飲者困於酒吾爲之酣適蓋專以自爲也
豈眞爲人哉東皐子待詔門下省日給酒三升
其弟靜問曰待詔樂乎曰待詔何所樂但美醖
三升可戀耳今嶺南法不禁酒予既得自釀月
用米一斛得酒六斗而南雄廣惠循梅五太守
間復以酒遺予略計其所獲殆過於東皐子矣

然東皐子自謂五斗先生則日給三升救口不暇安能及客乎若予者乃日有二升五合入野人道士腹中矣東皐子與仲長子光游好養性服食預刻死日自爲墓誌予盖友其人於千載或庶幾焉

孔文舉難曹公禁酒書曰酒之爲德久矣古先哲王類帝禋宗和神定人以齊萬國非酒莫以也天垂酒星之耀地列酒泉之郡人著旨酒之德堯不千鍾無以建太平孔非百觚無以堪上

聖樊噲解厄鴻門非豕肩鍾酒無以奮其怒趙之厮養東迎其主非引卮酒無以激其氣高祖非醉斬白蛇無以暢其靈景帝非醉幸唐姬無以開中興袁盎非醇醪之力無以脫其命定國不飲酒一斛無以決其法故酈生以高陽酒徒著功於漢屈原不餔糟歠醨取困於楚由是觀之酒何負於政哉

劉公榮云今年田得八百斛秫尚不了麴糵事又自言勝公榮者不可不與飲不如公榮者不

可不與飲如公榮者又不可不與飲故終日飲而不休余曰此人大駃有美酒何不借之以澆阮嗣宗胷中壘磈乃與此頑鈍人沃渾腸濁肺耶

王佛大忱言三日不飲酒覺形神不相親

王光祿蘊言酒正使人人自遠

王衛軍薈言酒正自引人著勝地此三言者正所謂酒德所謂妙理也

王子猷看竹曰何可一日無此君余謂子猷大

不解事竹豈足以當此余每對酒輒曰何可一日無此君

陳暄曰寧可千日不飲不可一飲不醉此妄言也余每一日無酒即覺皮中肉外焦渴煩悶然日日酩酊亦殊爲瞶瞶唯逐日飲少酒過五日則一大醉正得其中

陶淵明飲酒詩曰道喪向千載人人惜其情有酒不肯飲但顧世間名所以貴我身豈不在一生一生復能幾倏如雷電驚鼎鼎百年內持此

欲何成

王無功五斗先生傳曰有五斗先生者以酒德遊於人間有以酒請者無貴賤皆往往必醉醉則不擇地斯寢矣醒則復起飲也常一飲五斗因以爲號焉先生絕思慮寡言語不知天下之有仁義厚薄也忽焉而去倏然而來其動也天其靜也地故萬物不能縈心焉嘗言曰天下大抵可見矣生何足養而嵇康著論途何爲窮而阮籍慟哭故昏昏默默聖人之所居也遂行其

志不知所如

白太傅卯時酒詩曰佛法讚醍醐仙方誇沆瀣未如卯時酒神速功力倍一杯置掌上三嚥入腹內煦若春貫腸暄如日炙背豈獨肢體暢仍加志氣大當時遺形骸竟日忘冠帶似遊華胥國疑反混元代一性既完全萬機皆破碎半醒思往來往來吁可怪寵辱憂喜間惶惶二十載前年辭紫闥今歲拋皂蓋去矣魚返泉超然蟬離蛻是非莫分別行止無疑礙浩氣貯胸中青

雲委身外捫心私自語自語誰能會五十年來心未如今日泰况茲盃中物行坐長相對已上三篇非止言酒兼見理性

种明逸至性嗜酒嘗種秫自釀曰空山清寂聊以養和蘇東坡云神勝功用無捷於酒

葉少蘊言舊得釀法極簡易三日輙成色如湩醴不减玉友毎晩凉即飲三盃亦復盎然讀書避暑固是佳事况有此酒忽記歐公詩有一生勤苦書千卷萬事消磨酒十分之句慨然有當

於心

蘇子美豪放不羈好飲酒在外舅杜祁公家每夕讀書以五斗爲率公深以爲疑使子弟密覘之聞子美讀漢書張良傳至良與客狙擊秦始皇誤中副車撫掌曰惜乎擊之不中遂引滿一大白又讀至良曰始臣起下邳與上會於留此天以與陛下又撫案曰君臣相遇其難如此復舉一大白公聞之大笑曰有如此下物一斗不足多也

東坡酒經曰南方之氓以糯與秔雜以卉藥而爲餅嗅之香嚼之辣揣之枵然而輕此餅之良者也吾始取麪而起肥之和之以薑液烝之使十裂繩穿而風戾之愈久而益悍此麴之精者也米五斗以爲率而五分之爲三斗者一爲五升者四三斗者以釀五升者以投三投而止尚有五升之贏也始釀以四兩之餅而每投以二兩之麴皆澤以少水取足以散解而勻停也釀者必甕按而井泓之三日而并溢此吾酒之萌

也酒之始萌也甚烈而微苦蓋三投而後平也
凡餅烈而麴和投者必屢嘗而增損之以舌為
權衡也既溢之三日乃投九日三投通十有五
日而後定也既定乃注以斗水凡水必熟而冷
者也凡釀與投必寒之而後下此炎州之令也
既水五日乃篘得二斗有半此吾酒之正也先
篘半日取所謂贏者為粥米一而水三之揉以
餅麴凡四兩二物并也投之糟中熟撋而再釀
之五日壓得斗有半此吾酒之少勁者也勁正

合為四斗又五日而飲則和而力嚴而不猛也麴絕不旋踵而粥投之少留則糟枯中風而酒病也釀久者酒醇而豐速者反是故吾酒三十日而成也

黃山谷書安樂泉酒頌後云荊州公厨酒之尊貴者曰錦江春其色味如蜀中之小蜂蜜和梔凝飲之使人淡悶所謂厚而濁甘而噦者也士大夫家喜作菉豆麴酒與米瓮同色然使人飲之心與轟轟害人眠食所謂清而薄辛而螫者

也誠使公私之酒合去四短合用四長則爲佳醞矣大槩錦江春以米入漿不待味極酸而炊故但甘而不辛又用麴少故不能折甘味其濁則不待醅熟而榨耳菉豆麴投水太多又不以麥蘖折其辛故也若斗取六升豈有薄哉

東江先生傍秋亭雜記論酒云内法酒總名長春有 上用甜苦二色給内閣者以黃票學士以紅票餘白長行内上用金莖露 孝廟初始有其方與太禧白皆内臣監醸光禄不得預太

褚色如燒酒徹底澄瑩醲厚而不膩絶品也金
莖露清而不冽醇而不膩味厚而不傷人李文
正公以爲才德兼備之君子云
天下之酒自內法外若山東之秋露白淮安之
綠豆栝蒼之金盤露婺州之金華建昌之麻姑
太平之采石蘇州之小瓶皆有名而皆不若廣
西之滕縣山西之襄陵爲最滕縣自昔有名遠
不易致襄陵十年前始入京師據所見當爲第

松江酒舊無名李文正公嘗過朱大理文徵家飲而喜之然猶爲其所詒實蘇州之佳者爾癸酉歲予以餽公公作詩二首於是盛傳凡士大夫遇酒之佳者必曰此松江也而實不盡然蓋宋嘉紹與有絕佳相類者予嘗以鄉法釀於京師味佳甚人以爲類襄陵云

楊惲與孫會宗書曰家本秦也能爲秦聲婦趙女也雅善鼓琴奴婢歌者數人酒後耳熱仰天而歌嗚嗚曰田彼南山蕪穢不治種一頃豆落

而爲其人生行樂耳須富貴何時
謝安石云年在桑榆正賴絲竹陶寫恒恐兒輩
覺損欣樂之趣
桓子野每聞清歌輙喚奈何謝公聞之曰子野
可謂一往有深情唯深於情者然後知此王戎
有言情之所鍾正在我輩
韓持國立朝剛正宋神宗謂之強項人也然性
喜聲樂遇極暑輙求避屢徙不如意則卧一榻
使婢執板緩歌不絕聲展轉徐聽或頷首擊掌

與之相應往往不復揮扇
范德孺名純粹乃文正公第三子也喜琵琶暮年苦夜不得睡家有琵琶筝二婢每就枕即雜奏於前至寢乃得去
趙子固清放不羈好飲酒醉則以髮濡酒歌古樂府自執紅牙以節曲
白太傅言洛城内外六七十里間凡觀寺丘墅有泉石花竹者靡不遊人家有美酒鳴琴者靡不過有圖書歌舞者靡不觀

又云每良辰美景或雪朝月夕好事者相過必先爲之拂酒罍飲既酣乃自援琴操宮聲弄秋思一遍若興發命家僮調法部合奏霓裳羽衣一曲若歡甚又命小妓歌楊栁枝新詞十數章放情自娛酩酊而後已

白太傅有府酒五絶其辨味一首云甘露太甜非正味醴泉雖絜不芳馨杯中此物何人别柔旨之中有典刑其諭妓一首云燭淚夜沾桃葉袖酒痕春汚石榴裙莫辭辛苦供歡宴老後思

量悔殺君觀二詩白傅之風流可想見矣

白太傅醉戲諸妓詩曰席上爭飛使君酒歌中多唱舍人詩不知明日休官去逐我東山去是誰

白太傅花前歎內一句云容坐唱歌滿起舞則知古人不但用官伎雖刺史亦與伎女列坐

白太傅與牛相公乞箏牛侑以一詩落句云但愁封寄去魔物或驚禪白答曰任教魔女弄不動是禪心古人風流調笑其樂如此

牛思黯有能箏者白傅戲之曰何時得見十三絃待取無雲有月天願得金波明似鏡鏡中照出月中仙

白太傅詩曰古人唱歌兼唱情今人唱歌惟唱聲欲說向君君不會試將此語問楊瓊今安得此輩而與以論曲哉

白傅集有與牛家妓樂雨夜合宴之詩牛是奇章公也風流宰相謝安之後復有此人

裴令公送白傅馬戲贈以詩曰君若有心求逸

足我還晋意在名姝下註云盖用愛妾換馬事意亦有所屬也白答之曰安石風流無奈何欲將赤驥換青娥不愁便送東山去臨老何人與唱歌

山谷有和白太傅何處難忘酒三首後系以數語云樂天不溺於酒而寓之酒故寄大夢於杯杓而宛然道德規矩彼無樂天之志而欲從事於酒者皆仲尼叩脛之賓也昔人謂蘇公嬉笑怒罵皆成文章余謂山谷啓口出言皆有理趣

蓋非諺語也

馮道與趙鳳同在中書鳳有女適道仲子以飲食不中爲道夫人譖罵趙令婢長跪知院者來訴凡數百言道都不答及去但云傳與親家翁今日好雪

山谷與人書云承諭小李數問動靜想瑯琊不見問也一嘲小李疑是一角妓瑯琊亦角妓之王姓者

瑯琊秀惠清歌常有出藍之聲比得數新曲恨

未得親教當耳邪諸亦有二三子可與娛每至
尊前未嘗不懷英對也山谷欲親自教當想亦
似深於律呂者
秋月晴徹頗得淺斟低唱之樂否恨不見小粧
與嫦娥爭嬋耳
東坡最好詼諧觀其與劉貢父嘲調之言余載在
語林排調篇中蓋幾乎虐矣山谷集中與人書
尺時有諢語余愛其雅而肯也故摭之以著于
篇

東坡一帖云王十六秀才遺拍板一串意余有歌人不知其紙也然亦有用陌傳大士唱金剛經耳字畫奇逸如欲飛動山谷作小楷書其下曰此拍板以遺朝雲使歌公所作滿庭霜亦不惡也然朝雲今爲惠州土矣

山谷與趙都監帖所寄尺六觀音紙欲書樂府似大不類如此樂府卷子須鎮殿將軍與大夫娘對引角盆高揭萬年歡乃相當也

文王割烹武王飪罔叔旦舉而薦之管蔡不食

誰能强之

山谷書自作草後余在江南絶不爲人作草今來宜州求者無不可或問其故告之曰往在黔安園野人有以病來告者皆與萬金良藥有劉薦者諫曰良藥可惜以啗庸人笑而應曰有不庸者引一箇來聞者絶倒

與俞洪範帖云所論上黨風俗可病何時不然八風與四威儀動靜未嘗相離也雖古之元聖大智有能立於八風之外者乎欲斷此事當付

之党進党在許昌有説話客請見問説何事曰
説韓信即杖之左右問其故党曰對我説韓信
對韓信亦説我矣即公不開洗耳而巳

叢説卷之三十三